



厚生労働省による多言語リーフレット

- 英語のほか、中国語（繁体字、簡体字）、韓国語、イタリア語、インドネシア語、スペイン語、タイ語、タガログ語、ドイツ語、ネパール語、フランス語、ベトナム語、ポルトガル語のリーフレットを制作

日本語版

(表面)

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で室温をこまめに調節
- 直射カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・透気性のある吸水性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起る場合があります。放置すると、脱水症状や意識障害、最悪の場合は死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

(裏面)

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋内のこむら返り

→ 症状がすすむと →

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

！ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をやめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給*

*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取による危険性もあります。腎臓、心臓等の疾患の状態で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

！ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても車窓や外気窓を遮断し、扇風機やエアコンを使って室温調整する心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介護者やまわりの方は注意しましょう。

厚生労働省
厚生労働省 健康政策局 健康政策課 健康政策室